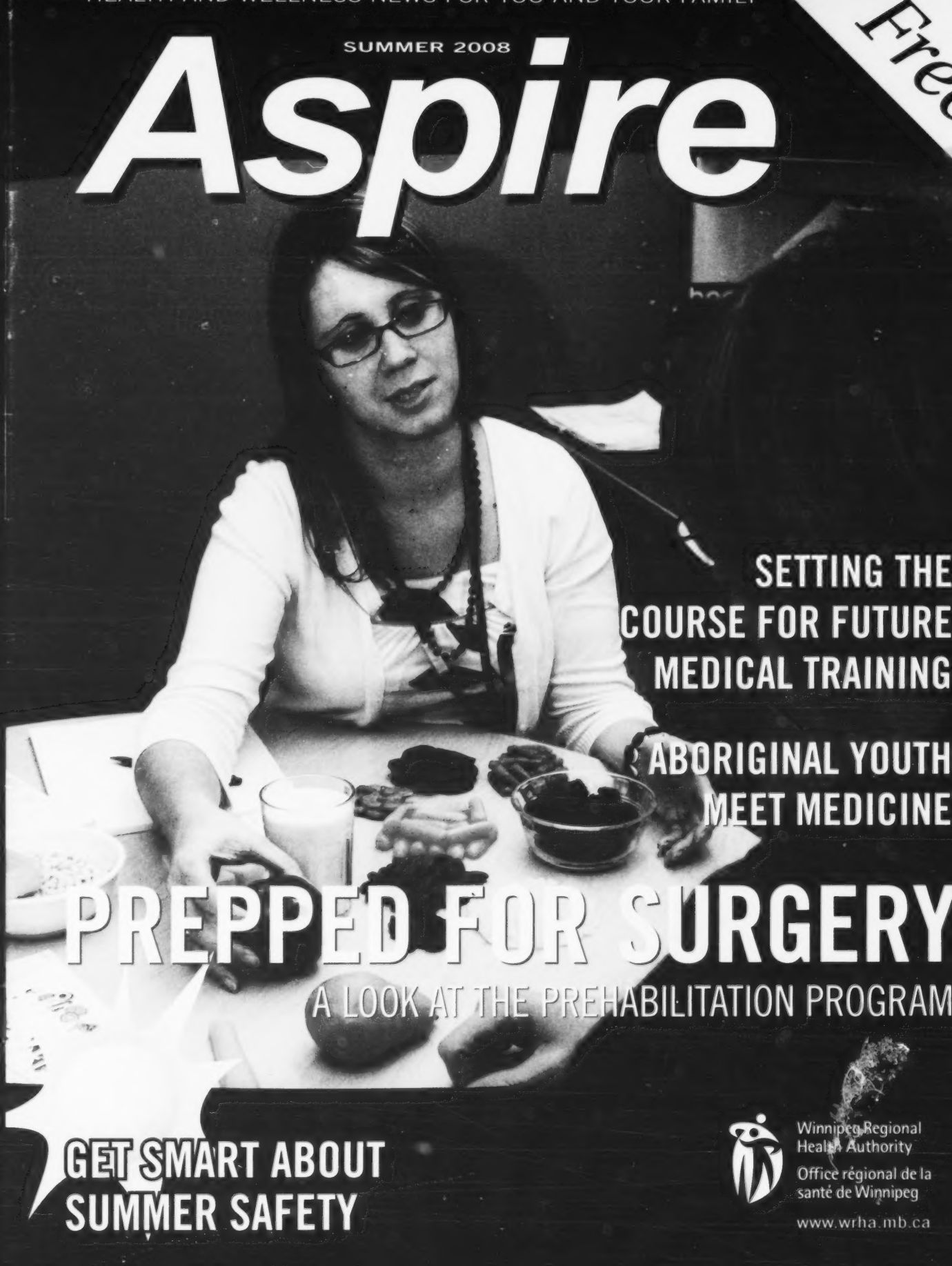
HEALTH AND WELLNESS NEWS FOR YOU AND YOUR FAMILY

Free

SUMMER 2008

# Aspire



## SETTING THE COURSE FOR FUTURE MEDICAL TRAINING

## ABORIGINAL YOUTH MEET MEDICINE

# PREPPED FOR SURGERY

A LOOK AT THE PREHABILITATION PROGRAM

## GET SMART ABOUT SUMMER SAFETY

Winnipeg Regional Health Authority
Office régional de la santé de Winnipeg
www.wrha.mb.ca

# PREPPED FOR SURGERY

## *Prehabilitation Program a Prelude to Hip or Knee Joint Replacement Surgery*

*Bobbie Wilton credits the Prehab program for the speedy return to her active lifestyle following knee replacement surgery this past winter.*

By Tammy Melesko

Bobbie Wilton is looking forward to long walks and kicking a ball around with her nine-year-old granddaughter this summer.

This past winter the 59-year-old pharmacy technician underwent knee replacement surgery. While the recovery continues to be challenging, what Bobbie did before her surgery has made all the difference.

"This is one of the best kept secrets in the city. This really is an excellent program," Wilton said, referring to the Prehabilitation (Prehab) Program offered by the Winnipeg Regional Health Authority (WRHA).

Wilton is one of hundreds of Manitobans who have attended the Prehab program prior to having hip or knee surgery. The Prehab program, a component of the Winnipeg Regional Health Authority Surgery Program, is currently offered out of Access River East and the Pan Am Clinic in Winnipeg.

"The Prehab program works towards improving patients' surgical outcomes. Patients get a better understanding and feel more prepared to have their surgery," said Laurie Walus, Program Director, WRHA Surgery Program and Manager, Prehab Program.

"This is one of the best things I have done for myself," said Wilton. "After the surgery they could not believe how strong my limbs were. The strength that it gave my legs by doing the exercises, I was able to do more."

### THE PROGRAM

After an individual and his or her family doctor has provided information about their medical history and current health situation to their surgeon and the Prehab team, the team reviews the information and meets with the individual for an initial assessment, if required. If it is determined that Prehab would be of benefit, the individual is asked to attend the clinic.

Depending on their assessment, the patient may visit the clinic more than once. Areas covered in a patients' Prehab program may include: improving exercise

*"This is one of the best things I have done for myself," said Wilton. "After the surgery they could not believe how strong my limbs were. The strength that it gave my legs by doing the exercises, I was able to do more."*

*Program participants meet with a variety of health care professionals including: (clockwise from top left) a physiotherapist, occupational therapist, pharmacist and medical doctor.*

tolerance and strength, improving nutrition for healing and weight loss, increasing ability to manage daily activities, pain management and smoking cessation. While the physical functioning of the patient is an important part of their pre-surgery program, the team also looks at optimizing mental health and well-being and social supports. All these factors may lead to a faster recovery from surgery and potentially decrease complications, Walus said.

Staff members of the Prehab program team include a physiotherapist, occupational therapist, dietician, nurse, medical doctor, pharmacist, social worker and psychologist.

Not all patients waiting for hip or knee surgery need to attend the Prehab clinic, Walus said. In 2007-08 about 56% of people who were needing to attend the program required services either in a clinic or through phone consultations. This service was provided.

Wilton attended the clinic a few times over the course of several months leading up to her surgery, and said the professional advice and individualized programs were instrumental in her recovery. But, in the end, she offers her own advice to those who attending the program.

"It's only as good as what a person is willing to put in. Be prepared to put something into it to get something back. Prehab staff really are trying to prepare you."

For more information about Prehab clinics offered in the Winnipeg Regional Health Authority, please call (204) 938-5068 or visit: www.wrha.mb.ca/prehab.

## Prehab Program Team Members

**PHYSIOTHERAPIST** – assesses physical functioning including mobility, flexibility, strength and balance. Works to create a healthy, active lifestyle suitable for each patient.

**OCCUPATIONAL THERAPIST** – helps to improve ability to perform self-care activities and maintain a productive life; assists in creating a safe and supportive home environment.

**DIETITIAN** – identifies nutritional challenges, develops plans and monitors dietary changes to improve overall nutritional well-being.

**PHARMACIST** – reviews health issues and medications, evaluates prescriptions and over-the-counter medication for appropriateness, safety and effectiveness.

**SOCIAL WORKER** – discusses emotional and social well-being and support options with the patient; assists in accessing community resources.

**NURSE** – gathers and relays information to progress the patient through program including ensuring medical tests are ordered are completed and recommended plans by other team members are carried out.

**MEDICAL DOCTOR** – conducts physical assessment prior to surgery, and discusses surgical risks relating to medical conditions and risk reduction strategies.

**PSYCHOLOGIST** – assesses how patients manage pain and considers their emotional health; specializes in therapeutic approaches to pain management without the use of medication, using behavioral tools.

# SETTING THE COURSE FOR FUTURE MEDICAL TRAINING

## *Students Practice Procedures on Simulated Patients*

*An emergency intubation is performed on a robotic mannequin.*

By Kathryn McBurney

Intubation Saves Robo-child, Sim-infant Delivered Successfully, Colonoscopy on Mannequin Man Comes up Clean.

Headlines of the future?

The not-so-distant future, perhaps, as Winnipeg Regional Health Authority and the University of Manitoba Faculty of Medicine have forged into new and exciting territory for the Winnipeg health region with the development of the Clinical Learning & Simulation Facility (CLSF).

The $4.6-million, 11,000 square foot, state-of-the-art facility officially opened on Friday, April 11 to media, students and healthcare stakeholders.

"It's an innovation for the Winnipeg health region which will help prepare medical students and health professionals to deliver high quality, safe health care. Our goal is to provide the best health care possible," said Dr. Brian Postl, Chief Executive Officer of Winnipeg Regional Health Authority.

The environment closely duplicates the urgency, complications and uncertainty of real-life medicine. The facility houses a realistic hospital-like environment with 17 examination rooms, each equipped with a diagnostic headwall of blood pressure cuffs, otoscope, thermometer and medical gas columns, heart rate monitors, and intravenous carts. Five new anatomically correct robotic mannequins, permanent patients in the ward, emulate breathing and have simulated pulses and reflexes. Haptic-based software, which combines sense of touch and movement with visual and audio responses (much like a Wii game), allows simulated procedures to mimic the look and feel of real medical procedures and surgeries.

The facility will be used for training and education for: Medical students, post graduate students, and practitioners in Medicine, School of Medical Rehabilitation, Pharmacy and Nursing, along with faculty members and Winnipeg health region health teams and emergency personnel.

"The Clinical Learning and Simulation Facility exemplifies how the University of Manitoba and its partners and supporters work together," said Dr. Emöke Szathmáry, University of Manitoba President and

*Special guests and dignitaries cut the 'IV ribbon' at the opening of Winnipeg's Clinical Learning and Simulation Facility.*

Vice-Chancellor. "Its seamless location between Health Sciences Centre and the University's Medical Program reinforces collaboration."

CLSF was funded by Winnipeg Regional Health Authority ($1-million), The University of Manitoba Faculty of Medicine($1-million), and Faculty of Medicine donors ($1.6-million) and developed in partnership with Province of Manitoba departments of Health and Science, Technology, Energy and Mines. The provincial government's $1-million contribution was provided through the Manitoba Research and Innovation Fund.

"It's exciting to see new technology put to uses in such a great learning environment," said Health Minister Theresa Oswald.

Oswald was able to try out the technology by using an endoscope—a medical instrument consisting of a long tube which is inserted into the body for diagnostic examination and surgical procedures—on a simulated patient. She also watched a simulated birth of one of the mannequin infants at the facility.

"This is going to improve the learning experience and make sure these students are ready to give the best care possible when they graduate," added Oswald.

Human actors from the Faculty of Medicine's Standardized Patient program will also portray realistic medical scenarios to further sharpen students' examination techniques, technical and clinical abilities, and team communication skills.

At the official opening, fourth year medical student Cam Birdi said students in Winnipeg have been gaining strong clinical skills training thanks to the actors acting as patients within the Standardized Patient program, but with the Clinical Learning & Simulation Facility students will benefit further from a more realistic clinical setting.

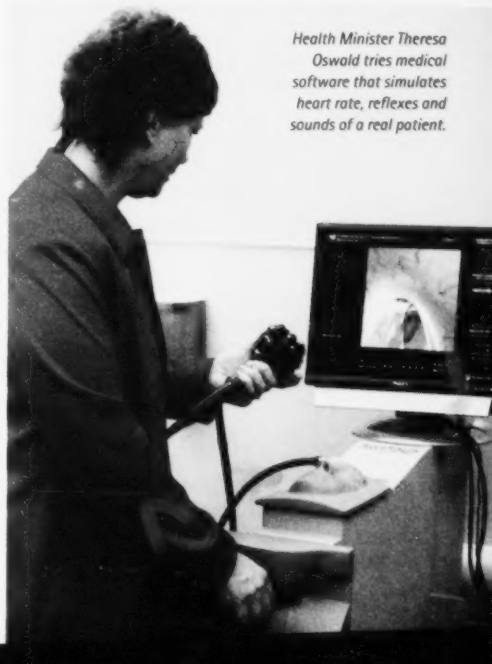
"Students will gain the comfort level they need working in the environment of their future career."

Exam rooms at the facility feature two-way mirrors to allow for immediate evaluation of students and digital video cameras for detailed review and teaching tools later.

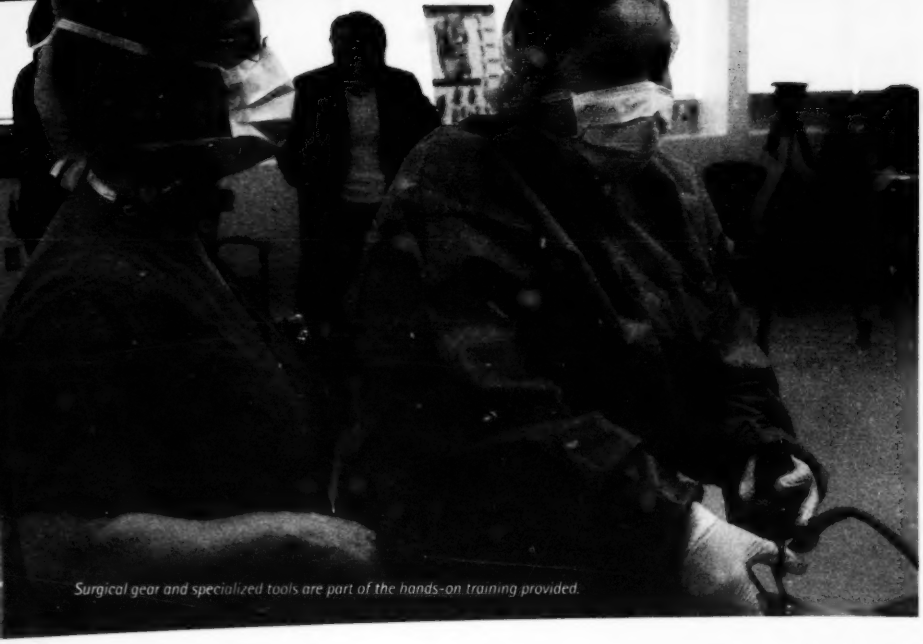
The facility will be supported by the new Mindermar Professorship in Human Simulation, created through a $1-million gift from the Rady Family Foundation, Mindel Olenick, and Marjorie and Morley Blankstein. The professorship will develop and evaluate the educational programs which use simulated patients and standardized patient scenarios at the Clinical Learning & Simulation Facility. A University of Manitoba Faculty of Medicine appointed professor will be involved in the development, evaluation and research of educational programs.

The University of Manitoba Faculty of Medicine, in collaboration with Winnipeg Regional Health Authority, will operate the new facility located on the U of M Bannatyne Campus, next to the Health Sciences Centre.

> ***"It's an innovation for the Winnipeg health region which will prepare medical students and health professionals to deliver quality, safe health care."***
>
> *—Dr. Brian Postl, CEO, Winnipeg Regional Health Authority*



*Health Minister Theresa Oswald tries medical software that simulates heart rate, reflexes and sounds of a real patient.*



Surgical gear and specialized tools are part of the hands-on training provided.

# ABORIGINAL YOUTH MEET MEDICINE

## *Innovative Internship Program Introduces Students to Health Care Careers*

By Kathryn McBurney

Speaking from an operating table at Pan Am Clinic, Winnipeg Free Press humour columnist Doug Speirs asked a group of Grade 9 Aboriginal students if seeing his torn Achilles tendon get repaired was "gross."

"I guess it's not gross for kids, today, with all the video games ...this would actually be a really boring video game," Speirs joked. But 18 students from General Wolfe and Hugh John Macdonald junior high schools and Children of the Earth High School certainly weren't bored. They watched intently as a live operation—complete with real blood, and exposed bone and tendon—was broadcast in the conference room of Pan Am Clinic.

It was all part of the High School Medical Internship Program—an innovative educational program for Aboriginal students and a first for Winnipeg.

Winnipeg Regional Health Authority Aboriginal Health Programs and Pan Am Clinic partnered with the Winnipeg School Division's Children of the Earth High School to develop the four-year medical internship program. The program enables Aboriginal students to explore various healthcare career options.

As part of the program a Grade 9 Discovery Year is open to all Grade 9 Aboriginal students in Winnipeg School Division, where students receive visual demonstrations and hands-on activity involving medical procedures and equipment.

"It's very interesting and good experience," Children of the Earth student Samya Wood said, adding that her favorite surgery to watch was the Anterior Cruciate Ligament (ACL) knee surgery. Her favorite activity was the "Gummy Bear Drop" which involves hands-on use of endoscopic equipment used in actual surgical procedures. Students tried out their fledgling skills on the specialized surgical tools, attempting to pick up gummy bears and moving them safely into a cup with out dropping them. The feat was challenging, however, as students could only view their progress via TV monitor.

Other hands-on training included blood pressure, muscle strength and body stability testing, as well as using an orthopedic simulator, normally used to teach knee surgeries to surgeons.

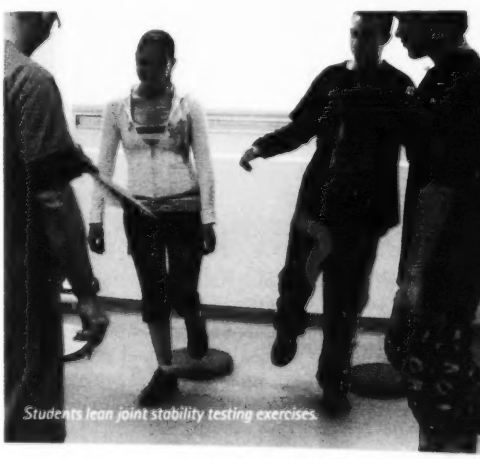
"Students gain exposure to various healthcare careers, mentoring relationships with health professionals, and support to complete pre-requisite courses to be eligible for post-secondary health education," Annette Alix Roussin, Regional Community Project Coordinator with Winnipeg Regional Health Authority Aboriginal Health Programs, said.

Samya Wood said the discovery experience has intensified her interest in healthcare and now wants to come back to the medical internship program in Grade 10.

Students must go through an application process, and if chosen, must attend the Children of the Earth High School which exclusively offers the program. Students receive a credit for each year they are in the internship. Only six students per year are chosen to continue through Grades 10 to 12 in the program.

Through the four year High School Medical Internship Program students will learn by observing professionals treating patients, conducting lab tests, and operating sophisticated equipment at the Pan Am Clinic—an ambulatory surgical and medical centre with health professionals of diverse disciplines including physicians, nurses, therapists, technologists, and various support staff delivering surgical and medical procedures.

Children of the Earth High School offers a wide range of cultural activities allowing students hands-on experiences with culture and traditions from the collective histories of First Nations, Inuit and Métis peoples, and to explore contemporary issues and topics important to each students' development as a future leader.



Students lean joint stability testing exercises.

"The goal of the new High School Medical Internship Program is to raise Aboriginal youth awareness and interest in healthcare. And, ultimately, to have more Aboriginal people going into the healthcare professions," Alix Roussin said.

Speirs thinks the program is a great idea. "It made what I was going through more special," Speirs said, "(being part of) something the kids could learn from."

# GET SMART ABOUT SUMMER SAFETY

By Dr. Michael Routledge and
Dr. Pierre Plourde and Jacquie Habing

There's nothing like Winnipeg summer. Sun-drenched blue sky and a warm prairie breeze. It feels great to be outside on a sunny day but before you head, protect your skin from the damage.

Unprotected exposure to sun can lead to skin damage. Every second in the sun without protection exposes you to harmful UV rays that can damage skin. Even worse, it can cause skin cancer.

Although most skin cancers occur later in life, most sun exposure–about 80%–occurs by age18. Preventing sunburns and tans, especially at a young age, is essential in reducing the chance of getting skin cancer.

## TIPS FOR AVOIDING SUNBURNS AND SUNTANS

*1. Avoid the sun:*

- Limit time in the sun between 11:00 a.m. and 4:00 p.m.
- Keep babies under one year of age out of direct sunlight as much as possible - cover them up.
- Look for shade to do outdoor activities

*2. Cover up*

- Wear clothing to protect as much skin as possible
- Wear a hat with a wide brim or with a flap to cover the back of the neck

*3. Sun protection*

- Put on UV protective sunglasses
- Apply an SPF broad-spectrum lip balm
- Use sunscreen with SPF 15 or higher and UVA & UVB protection

Note: Do not apply sunscreens for infants under 6 months of age.

## PREVENT HEAT RELATED ILLNESS

High humidity can put you at risk for heat-related illnesses such as heat cramps, heat exhaustion and heat stroke. Very young children and older adults are most at risk.

Tips to help protect you against the effects of heat related illnesses:

*1. Drink*

- Drink lots of water, especially during periods of physical activity or exertion
- Avoid drinks with caffeine or alcohol
- Eat smaller meals more frequently

*2. Avoid the heat*

- Plan activities during cooler times of the day
- Spend some time each day in a cool place
- Cool down by using fans, spending time in the coolest room of your home, or taking a cool shower
- Avoid using the oven or other heat-producing appliances during the hottest part of the day

*3. Cover up, practice sun protection & use sunscreen*

For more information, visit www.wrha.mb.ca, click on Health Info, then Health Info A to Z, then click Sun Safety.

## INSECT BITE PROTECTION

Generally, insect bites are more a nuisance than a health concern. However, bites from some species of mosquitoes and ticks can spread viruses and bacteria that cause illnesses such as West Nile fever and Lyme disease.

There are various ways to protect against insect bites:

1. **Environment**–Get rid of standing water around your home. (Less than a cup of standing water in your yard can complete the life cycle of mosquitoes).
2. **Avoidance**–If possible, avoid being outside between dusk and dawn when mosquitoes are most active and avoid hiking in the bush where ticks are known to be common; inspect yourself, children and pets after being in an area that may have ticks.
3. **Barriers**–Light-coloured loose-fitting clothing with long sleeves and pant legs (tucked into socks) can reduce mosquito and tick bites. Screened doors and windows can keep mosquitoes out of your home.
4. **Insecticides and Repellents**–Mosquito coils or heated pads/mats (e.g., OFF! Mosquito Lamp) can reduce your chances of being bitten by mosquitoes. Insect repellents containing up to 30% DEET are very effective in preventing mosquito or tick bites. Alternative products for persons allergic to DEET include lemon eucalyptus oil-based (e.g., OFF! Botanicals) and soybean oil-based (e.g., Bite Blocker) products. Low concentration DEET (7-10%) and soybean oil-based products are safe to use in pregnant women and children under 2 years. Citronella-based products are not effective and not recommended.

For more information visit:
www.gov.mb.ca/health/wnv

## BE FOOD SAFE

Hot, humid weather creates the perfect conditions for the rapid growth of bacteria. People are also cooking outside at picnics, barbeques and camping trips without easy access to refrigeration and washing facilities that can increase the risk.

In most cases, foodborne contamination cannot be detected by sight, smell or taste, and contamination can occur in a few short hours. Symptoms associated with food poisoning typically include nausea, vomiting, diarrhea, fever or cramps.

Fortunately, many foodborne illnesses are preventable by following proper food handling and preparation techniques.

1. **Clean**–Wash hands and surfaces often. Wash raw fruits and veggies in clean water.
2. **Separate**–Pack raw foods from cooked foods separately and use different plates and utensils for each.
3. **Cook and Chill**–Keep hot food hot and cook to the required temperature. Keep cold food cold.

For more information visit:
www.inspection.gc.ca, click on food.

Aspire

is produced by the Winnipeg Regional Health Authority to provide information about healthcare, health and wellness. Aspire is published four times per year and can be obtained at WRHA offices and facilities, or by subscribing by writing to us at the following address. Your feedback is encouraged and appreciated.

*Reproduction*
Reproduction of stories (in whole or condensed) and accompanying photographs from Aspire can be granted with permission. All requests should be directed to the editor.

*Advertising*
Presently, we are not accepting any advertising in Aspire.

*We can be reached at:*
**Aspire**
Communications and
Public Affairs Department
Winnipeg Regional Health Authority
1800-155 Carlton
Winnipeg, Manitoba R3C 4Y1

Phone: (204) 926-7041
Fax: (204) 940-1762
E-mail: tmelesko@wrha.mb.ca

Winnipeg Regional Health Authority
*Caring for Health*

Communications and
Public Affairs Department
18th Floor—155 Carlton
Winnipeg, MB R3C 4Y1

*CPC sales agreement #40065629*

# DRINK UP
## *It's Good For Your Health!*

By Lisa Skromeda, RD, CDE

Though you might often take it for granted, there are few things more essential to your health than drinking plenty of water and other fluids.

Water makes up about 70% of the human body, and your body depends on water and other fluids to control body temperature and transport nutrients and oxygen to your cells and organs. It also helps to remove waste and cushion your joints. You could live for weeks without food, but only days without water.

### HOW MUCH DO YOU NEED TO DRINK?

The amount of fluid you'll need varies with your body size, age and gender. All drinks provide fluid, including water, milk, juice, sports drinks, soft drinks, coffee, tea, wine and beer. However, as part of a healthy diet, it is important to choose water most often, followed by fluids that have some nutrition, such as milk and 100% fruit juices.

### YOUR "IN MOTION" FLUID NEEDS

When you're active, your body heats up and your body responds by sweating to help you stay cool. The more active you are, the more you sweat, and the more you sweat, the more water you lose from your body. So to prevent dehydration, you'll need to drink more fluids than outlined in the basic guidelines.

- Drink 2 cups (500 mL) of fluid 2 hours before physical activity
- Drink ½–1 cup (125–250 mL) of fluid every 15 to 20 minutes during physical activity.
- After physical activity, drink some fluids to replenish your body.

Remember, these are only guidelines. Be aware of the symptoms of dehydration and increase your fluid intake accordingly. The amount of fluid you need to drink depends on your size, your activity level and the weather outside. Winnipeg often has hot and humid weather during the summer—in this type of weather you need to drink more fluids.

Summer is a great time to get "in motion", whether it's biking to the park, tossing a disc at the beach or simply walking around the neighbourhood. Just remember to slip on a light coloured shirt, slap on a hat and sunglasses, slop on sunscreen and of course, don't forget your water bottle!

### PHYSICAL ACTIVITY. IT'S GOOD FOR YOUR HEALTH. DO IT FOR LIFE!

in *motion*
*Physical Activity. do it for life!*
www.winnipeginmotion.ca

Winnipeg *in motion* is a physical activity promotion strategy designed to help communities become more active. Winnipeg *in motion* partners include the Winnipeg Regional Health Authority, the City of Winnipeg and the University of Manitoba in collaboration with Manitoba *in motion*.

## 3 EASY WAYS TO FIND HEALTH SERVICES IN WINNIPEG

**1.** **www.wrha.mb.ca**
Your Health Services Directory Online

**2.** Have a question about your health?
Call **Health Links/Info Santé**

Call anytime **(204) 788-8200** or toll-free **1-888-315-9257**.

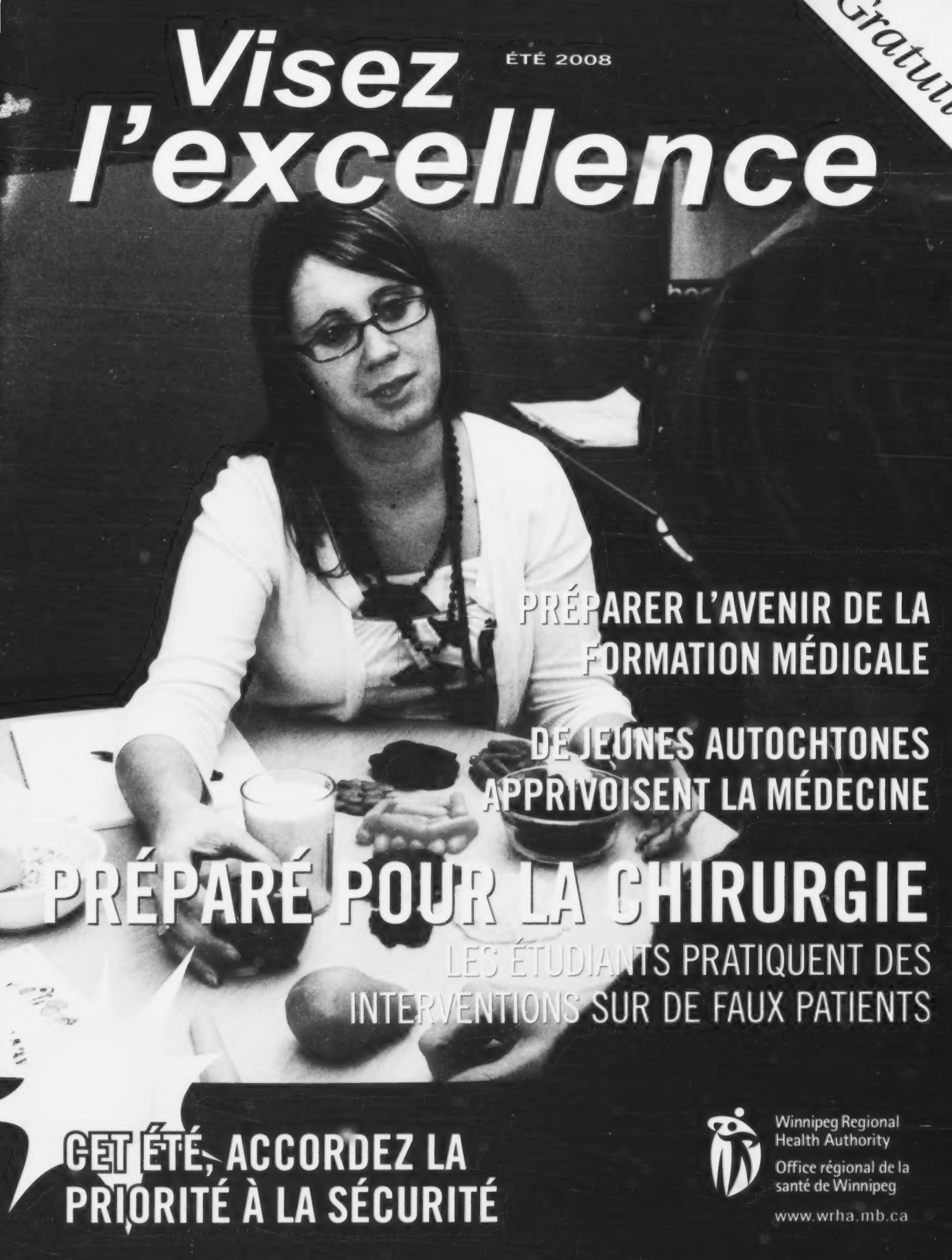
Health Links is a 24-hour, 7-days a week telephone information service. Staffed by Registered Nurses with the knowledge to provide answers over the phone to health care questions and guide you to the care you need.

**3.** **Health Services Directory**
Look in the blue section of your new 2008-09 Winnipeg White Pages for a listing of health services available in the Winnipeg health region. Located in the middle of the letter 'H'

Gratuit

# Visez l'excellence

ÉTÉ 2008



## PRÉPARER L'AVENIR DE LA FORMATION MÉDICALE

## DE JEUNES AUTOCHTONES APPRIVOISENT LA MÉDECINE

## PRÉPARÉ POUR LA CHIRURGIE

LES ÉTUDIANTS PRATIQUENT DES INTERVENTIONS SUR DE FAUX PATIENTS

## CET ÉTÉ, ACCORDEZ LA PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ

Winnipeg Regional Health Authority

Office régional de la santé de Winnipeg

www.wrha.mb.ca

# PRÉPARÉ POUR LA CHIRURGIE

## *Les étudiants pratiquent des interventions sur de faux patients*

*Bobbie Wilton remercie le Programme de réadaptation préventive pour son retour rapide à un mode de vie actif après la chirurgie de remplacement du genou subie l'hiver dernier.*

Par Tammy Melesko

Bobbie Wilton est impatiente de faire de longues promenades et de botter le ballon avec sa petite-fille de neuf ans cet été.

L'hiver dernier, cette technicienne en pharmacie de 59 ans a subi une chirurgie de remplacement du genou. Bien que la réadaptation reste difficile, la préparation faite par Bobbie avant l'intervention a fait toute la différence.

« C'est un des secrets les mieux gardés en ville. Ce programme est réellement excellent, explique M^me^ Wilton en parlant du Programme de réadaptation préventive offert par l'Office régional de la santé de Winnipeg (ORSW).

Bobbie Wilton fait partie des centaines de Manitobains qui ont participé au Programme de réadaptation préventive avant une chirurgie de remplacement de la hanche ou du genou. Le Programme de réadaptation préventive, une composante du Programme de chirurgie de l'Office régional de la santé de Winnipeg, est actuellement offert par l'entremise des cliniques Access River East et Pan Am de Winnipeg.

« Le Programme de réadaptation préventive vise à améliorer l'issue des interventions chirurgicales. Les patients sont mieux renseignés et se sentent mieux préparés pour leur chirurgie, ajoute Laurie Walus, directrice du Programme de chirurgie de l'ORSW et responsable du Programme de réadaptation préventive.

« Ce programme est l'une des meilleures choses qui me soient arrivées, affirme M^me^ Wilton. Après la chirurgie, le personnel était étonné de constater la force de mes jambes. Grâce au renforcement de mes jambes par les exercices, j'étais capable d'accomplir plus de choses. »

### LE PROGRAMME

Une fois que le patient et son médecin de famille ont fourni les renseignements sur les antécédents médicaux et l'état de santé actuel au chirurgien et à l'équipe de réadaptation préventive, cette équipe examine le dossier et rencontre la personne pour procéder à une évaluation initiale, au besoin. Si on estime que la réadaptation

*« Ce programme est l'une des meilleures choses qui me soient arrivées, affirme M^me^ Wilton. »*

préventive peut être bénéfique, on demande à la personne de se présenter à la clinique.

Selon l'évaluation, le patient peut se rendre à la clinique plus d'une fois. Le Programme de réadaptation préventive peut aborder des sujets tels que l'amélioration de la tolérance à l'exercice et de la résistance; l'amélioration de l'alimentation en vue de la guérison et d'une perte de poids; l'augmentation de la capacité de gérer les activités quotidiennes; la gestion de la douleur et la désaccoutumance du tabac. Bien que le fonctionnement physique du patient représente une partie importante du programme préopératoire, l'équipe examine aussi l'amélioration de la santé mentale et du bien-être ainsi que le soutien social. Tous ces facteurs peuvent favoriser un rétablissement plus rapide après la chirurgie et peut réduire les complications éventuelles, selon M^me^ Walus.

L'équipe du Programme de réadaptation préventive comprend un physiothérapeute, un ergothérapeute, une diététiste, une infirmière, un médecin, un pharmacien, un travailleur social et un psychologue.

*Les participants au programme rencontrent divers professionnels de la santé, notamment : (sens horaire à partir du coin supérieur gauche) une physiothérapeute, une ergothérapeute, un pharmacienne et un médecin.*

Les patients en attente d'une chirurgie de remplacement de la hanche ou du genou n'ont pas tous besoin d'aller à la clinique de réadaptation préventive, explique M^me^ Walus. En 2007-2008, environ 56 % des personnes qui ont eu besoin de suivre le programme ont reçu des services sous forme de consultations en clinique ou par téléphone.

M^me^ Wilton s'est rendue à la clinique à quelques reprises durant les quelques mois qui ont précédé sa chirurgie. Elle affirme que les conseils professionnels et les programmes personnalisés ont été déterminants pour son rétablissement. Toutefois, elle a quelques conseils personnels à offrir aux personnes qui suivent le programme.

« Les résultats du programme dépendent largement de la bonne volonté du patient. Il faut être prêt à contribuer pour que le programme porte fruit. Le personnel de la réadaptation préventive fait vraiment des efforts pour nous préparer. »

Pour de plus amples renseignements sur les cliniques de réadaptation préventive offertes par l'Office régional de la santé de Winnipeg, veuillez composer le (204) 938-5068 ou visiter le : www.wrha.mb.ca/prehab.

## Membres de l'équipe du Programme de réadaptation préventive

**PHYSIOTHÉRAPEUTE** – Évalue les fonctions physiques, y compris la mobilité, la flexibilité, la force et l'équilibre. Travaille pour trouver un mode de vie sain et actif adapté à chaque patient.

**ERGOTHÉRAPEUTE** – Aide à améliorer la capacité d'autonomie et à maintenir une vie productive. Aide à créer un milieu de vie sécuritaire et accueillant.

**DIÉTÉTISTE** – Détermine les difficultés sur le plan nutritionnel, élabore des plans et surveille les changements de régime alimentaire pour améliorer le bien-être nutritionnel global.

**INFIRMIÈRE** – Recueille et transmet l'information pour faire progresser le patient au sein du programme. Veille notamment à ce que les examens médicaux demandés soient effectués et que les plans recommandés par les autres membres de l'équipe soient exécutés.

**PHARMACIEN** – Examine les questions relatives à la santé et les médicaments et évalue la pertinence, la sécurité et l'efficacité des médicaments d'ordonnance et en vente libre.

**PSYCHOLOGUE** – Évalue la façon dont les patients gèrent la douleur et leur stabilité émotive. Se spécialise dans les approches thérapeutiques pour la gestion de la douleur sans avoir recours à des médicaments, mais à des outils comportementaux.

**TRAVAILLEUR SOCIAL** – Discute du bien-être émotionnel et social et soutient le patient. Facilite l'accès aux ressources communautaires.

**MÉDECIN** – Effectue une évaluation physique avant la chirurgie. Discute des risques liés à l'intervention chirurgicale par rapport à l'état de santé et des stratégies de réduction de ces risques.

# PRÉPARER L'AVENIR DE LA FORMATION MÉDICALE

## *Les étudiants pratiquent des interventions sur de faux patients*

*Une intubation d'urgence est pratiquée sur un mannequin robotisé.*

Par Kathryn McBurney

Une intubation sauve un enfant-robot, un accouchement simulé est réussi, une colonoscopie pratiquée sur un mannequin donne des résultats rassurants.

Des manchettes de l'avenir?

Un avenir pas si lointain peut-être, car l'Office régional de la santé de Winnipeg et la faculté de médecine de l'Université du Manitoba explorent de nouvelles avenues pour la région sanitaire de Winnipeg avec l'aménagement d'un établissement d'apprentissage clinique et de simulation.

Cet établissement de haute technologie d'une superficie de 11 000 pieds carrés et d'une valeur de 4,6 millions de dollars a officiellement ouvert ses portes le vendredi 11 avril à des représentants des médias, étudiants et intervenants de la santé.

« Il s'agit d'une innovation pour la région sanitaire de Winnipeg qui permettra de préparer les étudiants en médecine et les professionnels de la santé à fournir des soins sécuritaires et de première qualité. Nous avons pour objectif d'offrir les meilleurs soins de santé possibles », affirme le Dr Brian Postl, chef de la direction de l'Office régional de la santé de Winnipeg.

L'établissement permet de reproduire avec précision le caractère urgent, les complications et les incertitudes de la médecine réelle. On a reproduit un milieu hospitalier réaliste doté de 17 salles d'examen, toutes équipées de brassard de tensiomètre, d'otoscopes, de thermomètres, de bouteilles à gaz à usage médical, de moniteurs de fréquence cardiaque et de chariot de matériel pour intraveineuse. Cinq nouveaux mannequins représentant correctement l'anatomie humaine, patients permanents des lieux, imitent la respiration et ont un pouls et des réflexes simulés. Un logiciel à interface haptique, qui combine le sens du toucher et le mouvement avec les réactions visuelles et auditives (comme dans le cas d'une console de jeu Wii), permet des interventions simulées pour reproduire l'apparence et la sensation des interventions médicales et chirurgicales réelles.

L'établissement servira à la formation et à l'enseignement pour diverses personnes : étudiants en médecine, étudiants de 2e et 3e cycles et praticiens des programmes

*Des invités de marque et des dignitaires coupent le ruban lors de l'inauguration du centre clinique de formation et de simulation de Winnipeg.*

de médecine, de pharmacie et de soins infirmiers et de l'École de réadaptation médicale, ainsi que des membres des facultés, du personnel d'urgence et des équipes de la région sanitaire de Winnipeg.

« L'établissement d'apprentissage clinique et de simulation illustre bien la façon dont l'Université du Manitoba et ses partenaires et supporteurs collaborent ensemble », déclare la Dre Emöke Szathmáry, présidente et rectrice de l'Université du Manitoba. « Son emplacement géographique entre le Centre des sciences de la santé et le programme de médecine de l'Université renforce cette collaboration. »

L'établissement d'apprentissage a été financé par l'Office régional de la santé de Winnipeg (1 million de dollars), la faculté de médecine de l'Université du Manitoba (1 million de dollars) et les dons versés à la faculté de médecine (1,6 million de dollars) et a été conçu en partenariat avec les ministères de la Santé et des Sciences, de la Technologie, de l'Énergie et des Mines du Manitoba. La contribution d'un million de dollars du gouvernement provincial a été offerte dans le cadre du Fonds pour la recherche et l'innovation du Manitoba.

« C'est merveilleux de voir l'usage des nouvelles technologies dans un milieu d'apprentissage aussi stimulant », a déclaré la ministre de la Santé, Theresa Oswald.

La ministre Oswald a pu mettre à l'essai cette technologie en utilisant sur un patient fictif un endoscope, soit un instrument médical muni d'un long tube et qui est inséré dans le corps pour les examens diagnostiques et les interventions chirurgicales. Elle a aussi été témoin d'une simulation d'accouchement avec un des mannequins de l'établissement.

« Cet établissement va améliorer l'expérience d'apprentissage et assurer que les étudiants soient prêts à fournir les meilleurs soins après leurs études », a ajouté la ministre Oswald.

Des acteurs humains du programme de patients normalisés de la faculté de médecine joueront aussi des scènes réalistes pour approfondir davantage les techniques d'examen et les compétences techniques et cliniques des étudiants ainsi que leurs capacités de communiquer en équipe.

Lors de l'inauguration officielle, Cam Birdi, un étudiant en 4e année de médecine, a dit que des étudiants de Winnipeg ont pu acquérir de solides compétences cliniques grâce aux acteurs qui jouaient des patients dans le cadre du programme de patients normalisés, mais qu'avec l'établissement d'apprentissage clinique et de simulation, les étudiants profiteront d'un environnement clinique beaucoup plus réaliste.

« Les élèves atteindront le niveau de confort nécessaire pour travailler dans ce milieu dans leur future carrière. »

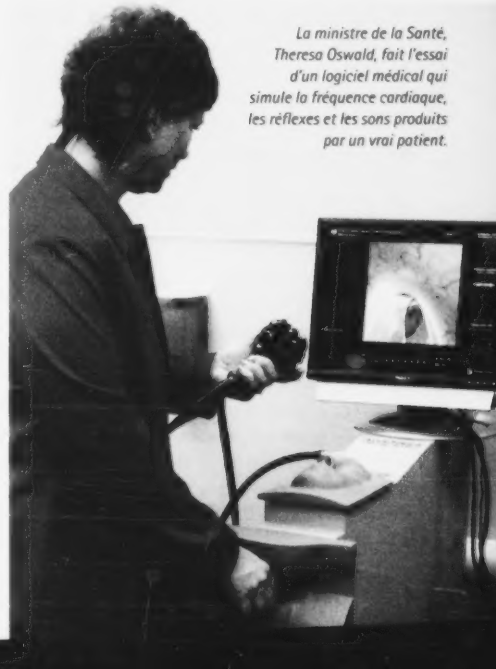
Les salles d'examen de l'établissement sont dotées de miroirs d'observation qui permettent une évaluation immédiate des étudiants et de caméras vidéos numériques pour procéder à un examen approfondi de la scène ultérieurement et servir d'outils d'enseignement.

La faculté sera soutenue par le nouveau programme de subventions Mindermar pour professeurs en simulation humaine, mis sur pied grâce à un don d'un million de dollars versé par la Fondation de la famille Rady, Mindel Olenick et Marjorie et Morley Blankstein. La subvention servira à élaborer et à évaluer les programmes d'enseignement qui font appel à des patients simulés et à des scénarios de patients normalisés à l'établissement d'apprentissage clinique et de simulation. Un professeur de la faculté de médecine de l'Université du Manitoba participera au développement, à l'évaluation et à la recherche en ce qui concerne les programmes d'enseignement.

La faculté de médecine de l'Université du Manitoba, en collaboration avec l'Office régional de la santé de Winnipeg, administrera le nouvel établissement situé sur le Campus Bannatyne de l'Université, à côté du Centre des sciences de la santé.

***« Il s'agit d'une innovation pour la région sanitaire de Winnipeg qui permettra de préparer les étudiants en médecine et les professionnels de la santé à fournir des soins sécuritaires et de première qualité. »***

*— Dr Brian Postl, chef de la direction de l'Office régional de la santé de Winnipeg*



*La ministre de la Santé, Theresa Oswald, fait l'essai d'un logiciel médical qui simule la fréquence cardiaque, les réflexes et les sons produits par un vrai patient.*

Les vêtements de chirurgie et les outils spécialisés font partie de la formation en milieu de travail.

# DE JEUNES AUTOCHTONES APPRIVOISENT LA MÉDECINE

Par Kathryn McBurney

Installé sur une table d'opération à la Clinique Pan Am, Doug Speirs, auteur de chroniques humoristiques au Winnipeg Free Press, demande à un groupe d'élèves de 9e année s'ils trouvent dégoutant d'observer l'intervention visant à réparer la rupture de son tendon d'Achille.

« Je suppose que ça ne dégoute pas les enfants d'aujourd'hui, car ils sont habitués à tous ces jeux vidéos... l'intervention représenterait plutôt un jeu vidéo vraiment ennuyant », réplique Doug Speirs à la blague. Toutefois, 18 élèves des écoles secondaires de premier cycle General Wolfe et Hugh John Macdonald et de l'école secondaire Children of the Earth ne se sont certainement pas ennuyés. Ils ont observé attentivement l'intervention chirurgicale effectué en direct sous leurs yeux, avec du vrai sang, des os et des tendons, et télédiffusée dans la salle de conférences de la Clinique Pan Am.

Cette séance d'observation s'est déroulée dans le cadre du programme de stages en médecine destiné aux élèves du secondaire. Il s'agit d'un programme d'éducation novateur offert aux élèves autochtones et d'une première à Winnipeg.

Les Programmes de santé autochtones de l'Office régional de la santé de Winnipeg et la Clinique Pan Am se sont associés à la l'école secondaire Children of the Earth de la division scolaire de Winnipeg pour élaborer un programme de stages médicaux de quatre ans. Ce programme permet aux élèves autochtones d'explorer différentes options de carrières dans le domaine de la santé.

Dans le cadre de ce programme, tous les élèves autochtones de 9e année de la Division scolaire de Winnipeg ont accès à une année de découverte durant laquelle ils assistent à des démonstrations et à des activités pratiques mettant à contribution de l'équipement et des actes médicaux.

« L'expérience est excellente et très intéressante », explique Samya Wood, une élève de l'école Children of the Earth, ajoutant que l'intervention chirurgicale qu'elle a préféré observer a été la reconstitution du ligament croisé antérieur du genou. Son activité favorite a été la collecte d'« oursons en gelée » qui nécessitait l'utilisation d'instruments endoscopiques destinés aux interventions chirurgicales. Les élèves devaient mettre à l'épreuve leurs talents de novices pour manier les instruments chirurgicaux en tentant d'attraper les oursons en gelée et de les placer dans une tasse sans les laisser tomber. Il s'agissait d'un tour d'adresse et les élèves ne pouvaient voir leurs exploits qu'à l'aide d'un écran de télévision.

Les autres exercices pratiques comprenaient l'évaluation de la tension artérielle, de la force musculaire et de la stabilité du corps, ainsi que l'utilisation d'un simulateur orthopédique, servant habituellement à enseigner les chirurgies du genou aux chirurgiens.

« Les élèves sont exposés à diverses carrières du domaine de la santé, établissent des relations d'encadrement avec des professionnels de la santé et obtiennent du soutien pour terminer les cours préalables à l'admission aux études postsecondaires en santé », indique Annette Alix Roussin, coordonnatrice régionale du projet communautaire des Programmes de santé autochtones de l'Office régional de la santé.

Samya Wood explique que ces expériences de découverte ont fait croître son intérêt pour le domaine des soins de santé et qu'elle souhaite maintenant revenir au programme de stages médicaux en 10e année.

Les élèves doivent se plier à un processus de demande et, lorsqu'ils sont choisis, doivent s'inscrire à l'école secondaire Children of the Earth qui offre ce programme en exclusivité. Les élèves reçoivent un crédit pour chaque année de stage. Seulement six élèves par année sont choisis pour poursuivre leurs études de la 10e à la 12e année dans ce programme.

Durant les quatre années du programme de stage, les élèves du secondaire feront des apprentissages en observant des professionnels traiter des patients, effectuer des tests de laboratoire et utiliser du matériel de pointe à la Clinique Pan Am—un centre médical et chirurgical ambulatoire regroupant des professionnels de diverses disciplines,

Les étudiants font des exercices d'évaluation de la stabilité des articulations.

notamment des médecins, du personnel infirmier, des thérapeutes, des techniciens et du personnel de soutien, qui effectuent des interventions médicales et chirurgicales.

L'école secondaire Children of the Earth offre un large éventail d'activités culturelles qui permettent aux élèves de vivre des expériences concrètes liées à la culture et aux traditions tirées des histoires collectives des Premières nations, des Inuits et des Métis et d'explorer des enjeux contemporains et des sujets importants pour le développement de chaque élève en vue de devenir un chef de file.

# CET ÉTÉ, ACCORDEZ LA PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ

Par Dr Michael Routledge et
Dr Pierre Plourde et Jacquie Habing

Rien ne vaut l'été à Winnipeg. Le ciel d'un bleu magnifique, la chaude brise qui caresse le visage et du soleil à profusion.

Il fait bon de sortir durant les jours ensoleillés, mais avant d'aller en dehors, il faut protéger sa peau contre les dommages causés par les rayons du soleil.

L'exposition non protégée au soleil peut entraîner des lésions sur la peau. Chaque seconde passée au soleil sans protection solaire expose la peau aux nocifs rayons ultraviolets. Pire encore, cette exposition peut provoquer un cancer de la peau.

Bien que la plupart des cancers de la peau surviennent à un âge plus avancé, la plus grande partie de l'exposition au soleil, soit environ 80 %, se produit avant l'âge de 18 ans. La protection contre les coups de soleil et le bronzage, particulièrement en bas âge, est une mesure essentielle pour réduire les risques d'avoir un cancer de la peau.

## CONSEILS POUR ÉVITER LES COUPS DE SOLEIL ET LE BRONZAGE

Voici quelques mesures faciles à suivre pour protéger toute la famille contre les coups de soleil et le bronzage :

1. *Éviter le soleil :*
   - Limiter le temps d'exposition au soleil entre 11 h et 16 h.
   - Éviter d'exposer les bébés de moins d'un an aux rayons directs du soleil. Les couvrir pour protéger leur peau.
   - Pratiquer les activités extérieures dans des endroits ombragés.
2. *Couvrir la peau*
   - Porter des vêtements couvrant le plus possible la peau.
   - Porter un chapeau à large rebord ou avec un rabat couvrant la nuque.
3. *Protection solaire*
   - Porter des lunettes solaires offrant une protection contre les UV.
   - Appliquer un baume à lèvres offrant un facteur de protection solaire (FPS) à large spectre.
   - Utiliser un écran solaire ayant un FPS de 15 ou plus et filtrant les UVA et les UVB.

Nota : Ne pas mettre de crème solaire à des bébés de moins de 6 mois.

Pour plus d'information, consultez la fiche : www.wrha.mb.ca, cliquez Health Info A-Z puis 'sun safety' (en anglais).

## PROTECTION CONTRE LES PIQÛRES D'INSECTES :

Avec la hausse des températures printanières et estivales, les insectes seront de plus en plus nombreux, tout comme les piqûres. La plupart du temps, les piqûres d'insectes représentent plus un désagrément qu'un problème de santé. Toutefois, les piqûres de certaines espèces de moustiques et de tiques peuvent propager des virus et des bactéries qui causent des maladies, comme la fièvre du Nil occidental et la maladie de Lyme.

Il existe plusieurs façons de se protéger contre les piqûres d'insectes :

1. **Environnement** : Éliminer toute source d'eau stagnante autour de la maison. (Il suffit de moins d'une tasse d'eau stagnante dans la cour pour le cycle biologique des moustiques.)
2. **Évitement** : Si possible, éviter d'être à l'extérieur entre le crépuscule et l'aube, lorsque les moustiques sont le plus actifs, et éviter de faire de la randonnée dans les buissons où la présence des tiques est connue. Examinez votre corps, celui de vos enfants et de vos animaux après une randonnée dans un endroit pouvant abriter des tiques.
3. **Barrières** : Le port de vêtements amples de couleur pâle à manches longues et de pantalons (rentrés dans les bas) peut réduire les piqûres de moustiques et de tiques. Les moustiquaires dans les fenêtres et les portes peuvent empêcher les moustiques de s'introduire dans la maison.
4. **Insecticides et insectifuges** : L'utilisation de spirales ou de tampons anti-moustiques (p. ex., la lampe chasse-moustiques OFF!) peut réduire les risques de piqûres. Les insectifuges contenant un maximum de 30 % de DEET sont très efficaces pour prévenir les piqûres de moustiques ou de tiques. Les autres produits pouvant être utilisés par les personnes allergiques au DEET comprennent les produits à base d'huile d'eucalyptus à odeur de citronnelle (p. ex., OFF! Botanicals) et les produits à base d'huile de soja (p. ex., Bite Blocker). Les produits à faible concentration de DEET (7 à 10 %) et les produits à base d'huile de soja sont sécuritaires pour les femmes enceintes et les enfants de moins de deux ans. Les produits à base de citronnelle ne sont pas efficaces et sont déconseillés.

## VOIR À LA SALUBRITÉ ALIMENTAIRE CET ÉTÉ

Le temps humide et chaud créé des conditions idéales à la croissance rapide des bactéries. Dans la plupart des cas, la contamination des aliments ne peut pas être décelée à l'œil, à l'odeur ou au goût et, à une température idéale, la contamination peut se produire en seulement quelques heures. Les symptômes associés à une intoxication alimentaire comprennent habituellement la nausée, les vomissements, la diarrhée, la fièvre ou les crampes.

Heureusement, de nombreuses intoxications alimentaires peuvent être évitées en respectant quelques techniques adéquates pour la manipulation et la préparation des aliments. Pour réduire les risques au minimum, il faut suivre quatre étapes simples :

1. **Nettoyer** : Il faut souvent se laver les mains et les surfaces de travail. Il faut toujours laver les fruits et les légumes crus avec de l'eau propre.
2. **Séparer** : Il faut garder les aliments crus séparés des aliments cuits en les emballant séparément et en utilisant des assiettes et des ustensiles différents pour chacun.
3. **Cuire** : Il faut garder les aliments chauds au chaud et toujours cuire la nourriture à la température adéquate.
4. **Refroidir** : Il faut garder les aliments froids au frais.

On peut trouver plus d'information sur la manipulation sécuritaire des aliments dans le site Web suivant : www.inspection.gc.ca/francais, cliquez 'aliments'.

*Visez l'excellence*

est un bulletin créé par l'Office régional de la Santé de Winnipeg afin de présenter de l'information sur les soins, la santé et le mieux-être. Visez l'excellence est publié quatre fois par année. On peut se le procurer dans les bureaux de l'ORSW et dans certains établissements ou on peut s'abonner en écrivant à la rédactrice en chef, à l'adresse donnée ci-dessous. Vos commentaires et suggestions sont appréciés.

*Reproduction*
La reproduction d'histoires (intégralement ou sous forme de résumé), et des photos qui les illustrent, provenant du bulletin Visez l'excellence est permise à condition d'en avoir eu l'autorisation. Toutes les demandes doivent être adressées au rédacteur en chef.

*Publicité*
Pour le moment, nous n'acceptons aucune publicité dans Visez l'excellence.

*Nos coordonnées :*
Visez l'excellence
Service des communications
et des affaires publiques
Office régional de la santé de Winnipeg
1800-155 Carlton
Winnipeg (Manitoba) R3C 4Y1

Tél.: (204) 926-7041
Téléc.: (204) 940-1762
Courriel: tmelesko@wrha.mb.ca

Office régional de la santé de Winnipeg

*À l'écoute de notre santé*

Service des communications
et des affaires publiques
155, rue Carlton 18e étage
Winnipeg (Manitoba) R3C 4Y1

*CPC sales agreement #40065629*

# BUVEZ
## *c'est bon pour la santé!*

Par Lisa Skromeda, DP, EAD

Bien qu'on puisse parfois l'oublier, il y a peu de choses qui sont plus importantes pour la santé que de boire beaucoup d'eau et d'autres liquides.

Le corps humain est constitué d'environ 70 % d'eau et le corps dépend de l'eau et des autres liquides pour contrôler sa température et transporter les nutriments et l'oxygène vers les cellules et les organes. L'eau aide aussi à éliminer les déchets et à protéger les articulations. On peut vivre des semaines sans manger, mais seulement quelques jours sans eau.

### QUELLE QUANTITÉ DE LIQUIDE DOIT-ON BOIRE?

La quantité de liquide nécessaire dépend de la taille, de l'âge et du sexe d'une personne. Toutes les boissons fournissent des liquides, y compris l'eau, le lait, le jus, les boissons pour sportifs, les boissons gazeuses, le café, le thé, le vin et la bière. Cependant, dans le cadre d'une saine alimentation, il est important de choisir l'eau le plus souvent et ensuite les liquides contenant des éléments nutritifs, comme le lait et les jus de fruits purs à 100 %.

### VOS BESOIN EN LIQUIDES « EN MOUVEMENT »

Lorsqu'on est actifs, le corps produit de la chaleur et réagit en transpirant pour se rafraîchir. Plus on est actif, plus on transpire et plus on transpire, plus le corps perd de l'eau. Pour prévenir la déshydratation, il faut donc boire plus de liquide que ce qui est recommandé dans le guide.

- Boire 2 tasses (500 ml) de liquide 2 heures avant l'activité physique
- Boire ½–1 tasse (125-250 ml) de liquide toutes les 15 à 20 minutes durant l'activité physique
- Après l'activité physique, boire du liquide pour refaire le plein.

Il ne faut pas oublier que ces quantités représentent des lignes directrices. Il faut surveiller les signes de déshydratation et augmenter la consommation de liquide en conséquence. La quantité de liquide nécessaire dépend de la taille, du niveau d'activité et de la température extérieure. À Winnipeg, le temps est souvent chaud et humide en été–avec ce genre de climat, il faut boire plus de liquide.

L'été est idéal pour être « en mouvement », qu'il s'agisse d'aller au parc à vélo, de se lancer un frisbee à la plage ou de simplement se balader dans le quartier. Il suffit de ne pas oublier de porter des vêtements pâles, de mettre un chapeau et des lunettes de soleil, de s'enduire d'un écran solaire et, bien entendu, de ne pas oublier sa bouteille d'eau!

### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE. C'EST BON POUR LA SANTÉ ET POUR LA VIE!

in motion

Winnipeg *en mouvement* est une stratégie visant la promotion de l'activité physique, et ce, à l'échelon de la collectivité. Elle est le fruit d'un partenariat entre l'Office régional de la santé de Winnipeg, la ville de Winnipeg et l'Université du Manitoba, en collaboration avec Manitoba *en mouvement*.

### 3 RESSOURCES FACILES POUR LES SERVICES DE SANTÉ À WINNIPEG

**1. www.wrha.mb.ca**
Annuaire des services de santé en ligne

**2.** Communiquez avec
**Health Links—Info Santé**.
En tout temps, composez le **(204) 788-8200** ou le numéro sans frais **1 888 315-9257**.
Health Links—Info Santé est un service d'information téléphonique offert 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Le service est offert par du personnel infirmier autorisé en mesure de répondre aux questions portant sur la santé et d'offrir par téléphone des conseils pour obtenir les soins dont vous avez besoin.

**3. Annuaire des services de santé**
Consultez la section bleue du nouveau bottin téléphonique 2008-09 pour une liste des services de santé disponibles dans la région sanitaire de Winnipeg. Cette section se trouve au milieu de la lettre "H".